

Controlar o nível de glicose no sangue durante a gravidez

A pergunta essencial a fazer: Como evitar e monitorar a diabetes gestacional? A pergunta essencial a fazer: Como evitar e monitorar a diabetes gestacional? A diabetes é uma condição na qual a quantidade de glicose (uma forma de açúcar) no seu sangue é elevada porque o seu corpo não consegue utilizar de forma adequada. Se isto acontece quando está grávida (geralmente nos segundo e terceiro trimestres), chama-se de diabetes gestacional. Se está pensando em ter um bebé ou já está grávida, há coisas que pode fazer para diminuir as probabilidades de desenvolver diabetes gestacional, ou para gerir a situação cuidadosamente caso ocorra. Veja como controlar a glicose no sangue durante a gravidez.

Antes de engravidar: pare de fumar e siga uma alimentação saudável que inclua as quantidades recomendadas de fibra, fruta, vegetais, cereais integrais, carnes magras e laticínios mantenha um peso saudável e siga um estilo de vida ativo. Quando engravidar: continue a fazer um estilo de vida saudável e ativo com uma alimentação equilibrada, como mencionado antes pergunte ao seu profissional de saúde pelo teste de triagem ao sangue de rotina que pode fazer para saber se tem diabetes gestacional e descobrir que tem diabetes gestacional, não entre em pânico! A condição pode ser controlada com dieta, exercício e se necessário medicação. O seu profissional de saúde fará um plano de ação à sua medida. Quando o seu nível de glicose no sangue é controlado, a maioria das futuras mães e bebés continuam saudáveis ao longo da gravidez.

Testou positivo para diabetes gestacional? Pergunte ao seu profissional de saúde quais são os limites de segurança para os seus níveis de glicose no sangue. Em cada consulta, a pergunta mais importante a fazer é: qual é o meu nível de glicose no sangue? Confirme sempre com o seu profissional de saúde quais são os níveis indicados para a glicose no seu sangue. Como valor meramente indicativo, a Federação Internacional de Ginecologia e Obstetrícia recomenda estes limites para a quantidade de glicose no sangue de uma mulher grávida com diabetes gestacional:

Antes do pequeno-almoço (conhecido como valor em jejum):	até 95mg/dl (5.3 mmol/L)
1 hora depois de uma refeição:	até 140mg/dl (7.8 mmol/L)
2 horas depois de uma refeição:	até 120mg/dl (6.7 mmol/L).